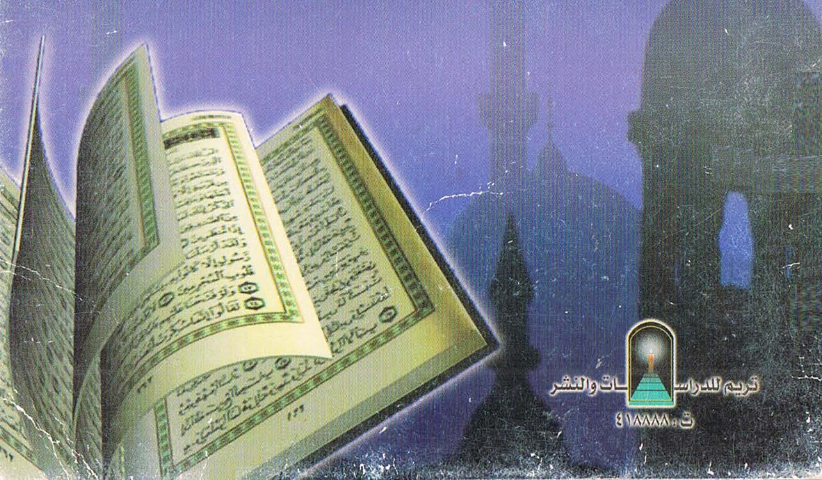
دواء الهم والضيق

جمع وترتيب

السيد / محمد بن علوي العيدروس

الحضرمي التريمي

الملقب (سعد)



إن تجـــد عيبـــاً فـــسدّ الخلـــلا
جلّ مـــن لا عيـــب فيـــه وعَـــلا

دَوَاءُ الهَمِّ والضِّيقِ

جمع وترتيب

السيد/ محمد بن علوي العيدروس
الحضرمي التريمي
الملقب: (سعد)

تريم للدراسات والنشر
ت: ٤١٨٨٨٠١

بسم الله الرحمن الرحيم

رقم الإيداع بدار الكتب صنعاء 287/ 2006

الطبعة الأولى 1427هـ الموافق 2006م

تريم للدراسات والنشر

تريم للدراسات والنشر

ت: 418888 تريم حضرموت - الجمهورية اليمنية

التنفيذ الطباعي

مركز عبادي للدراسات والنشر ص. ب: 662 - صنعاء

ت: 219618 / فاكس: 219619 الجمهورية اليمنية

المؤلف في سطور

السيد/ محمد بن علوي بن عمر العيدروس

هو السيد الشريف الفاضل: محمد بن علـــوي العيدروس) الملقّب (سعد) ولد بتريم ســـنة ١٣٥١ هجرية ونشأ وعاش بها ثم انتقل إلى عدن لكـــسب المعيشة ولقي بها قسوة من حكومة ذلك الوقـــت – الشيوعية الحمراء – حيث احتجزته في السجن بــــلا ذنب ولا اجترام كما عَمِلَتْ مع كثير من الصالحين، ومع تلك المحنة التي مرّ بها قدّر الله له أن يحفظ كتابه الكريم في غياهب السجن ثم خرج منه بعد أن قضى فيه ثلاث سنوات وخمسة أشهر وذلك عام ١٣٩٥ هجرية ورجع إلى بلدة تريم وأقام بها إماماً في مسجد

الإمام السقاف ومعلّماً للقرآن الكريم الذي وهبه الله إياه في معلامة أبي مريّم وتوالى عليه الطلاب مع شدة ظلمة الشيوعية في ذلك الزمن، فتخرّج على يديـــه الجم الغفير من الحفّاظ ولا يزال المعين جارٍ..

شغف المذكور بالقراءة في عدة مجالات مختلفـــة فقاده ذلك إلى الجمع والتأليف، فبلغت مؤلفاته نيّفاً وخمسين كتاباً في مجال القرآن والفقـــه والتـــصوّف والتداوي والأخبار والتوثيق...إلخ. وعمّت بتلـــك المؤلفات البركة وانتفع بها الخاص والعام.

نسأل الله الحي القيوم أن يطيل عمره في عافيـــة وأن يستمر النفع به.

المقدمة

الحمد لله فارج الهموم، وكاشف الغموم، والصلاة السلام على نبيه سيد الخواص والعموم، وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. اللهم اجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور بصري وجلاء حزني وذهاب همي وغمّي. اللهم اجعل لي من كل هم وغم أصبحت وأمسيت فيه فرجا ومخرجا.

وبعد: نحمد الله تعالى على نعمة الإسلام فهي الوقاية العظمى من داء الهم والضيق ففيها جعل الله لنا فوائد لعلاج ما أصابنا من حزن وهم وضيق، فهذه فوائد مختصرة لعلاج الهم والضيق تم جمعها من بعض كتب السلف الصالح فقد جربها الكثير وذلك مع استحضار النية فيها.

فنسأل الله النفع بها إن ولي ذلك..

دواء الهم والضيق

(لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين)

- روى سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "دعوة ذي النون في بطن الحوت: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، ما دعا بها عبد مسلم قط وهو مكروب إلا استجاب الله دعاءه" أخرجه أحمد والترمذي والنسائي والحكيم.
- ومن المجربات التي يرويها الصالحون المواظبة على قراءة (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) إحدى وأربعين مرة - (٤١مرة) - بلا

فصل بعد صلاة الصبح أربعين يوماً متتاليـــة بـــلا انقطاع.

- ورتب بعضهم قراءتها يومياً ألف مرة لأغــراض دينية ودنيوية كثيرة تحصل بإذن الله.
- ورتب بعضهم قراءتها بعد صلاة الوتر أربعــين مرة، والحاصل أن الإكثار منها عند الهــم والغــم والنوائب والمهمات حسن وكاشف لها. [من كتاب أبواب الفرج ص١٥٤].

(لا حول ولا قوة إلا بالله)

- هي دواء وشفاء لتسعة وتسعين داء، وهي دافعة للهم والحزن والمتسلط على القلب والمشغل للعبد من كل خير وفضل.
- فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال: "من قال: لا حول ولا قوة إلا بالله، كان دواء من تسعة وتسعين داء أيسرها الهم" رواه الطبراني.

(الاستغفار)

• ومن أعظم أبواب الفرج الاستغفار، وهـــو مـــن أسباب تيسير الرزق ودلت على فضله نـــصوص الكتاب وأحاديث سيد الأحباب ﷺ، وفيه تكفير للذنوب وتفريج للكروب وإذهاب للهموم ودفـــع الغموم وذلك لأن كثرة الهموم وتـــوالى الأكـــدار سببها شؤم الذنوب والإصرار، فجدير بأن يكـــون دواؤها الاستغفار، وصدق التوبة والاعتذار.

• قال ﷺ: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب". رواه أبو داود والنسائي وابـــن ماجـــة والحاكم.

(الطهارة)

● قال الإمام عمر بن سقاف السقاف رضي الله عنه: اعلم أولا أن مما يدفع الهم والحزن ويشرح الصدر ويصحح البدن، النظافة البدنية والطهارة على كمال السنة المحمدية، ودفع الوساوس الشيطانية، والقيام على الصلاة بدفع الشواغل القلبية.

(الصلاة على النبي ﷺ)

• ومن أفضل وأعظم ما يدفع الهم والغم: الصلاة والسلام على رسول الله ﷺ وقد بيّن ﷺ ذلك بنفسه كما جاء في الحديث عن أُبي بن كعب رضي الله عنه قال: قلت: يا رسول الله، إني أكثر من الصلاة فكم أجعل لك من صلاتي؟ قال: "ما شئت"، قال: قلت: الربع؟ قال: "ما شئت، وإن زدت فهو خير لك"، قال: قلت: النصف؟ قال: "ما شئت فإن زدت فهو خير لك"، قال: قلت: الثلثين؟ قال: "ما شئت فإن زدت فهو خير لك"، قال: قلت: أجعل لك صلاتي كلها؟ قال: "إذا تُكفى همّك، ويُغفر لك ذنبُك". رواه أحمد والترمذي والحاكم وصححه.

(فوائد لعلاج الهم والضيق)

- فائدة لتفريج الهموم وتخليص المظلوم والنصر على الأعداء وقضاء الدين أو غير ذلك مما كان على مقتضى الشرع فليقرأ: (ليس لها من دون الله كاشفة) عدد (١١٥٣ مرة) بنيّة خالصة متوجها إلى الله مستشفعا بالنبي ﷺ مستمدا بأرواح المشايخ فينال مطلوبه ويدرك غرضه بلا شك ولا شبهة بإذن الله.

- فائدة لعلاج الضيق: إذا كنت في ضيق فقل: (فرّج عني يا الله، فرّج عني يا الله).

- فائدة للمهموم والمحزون: قال رسول الله ﷺ: ما أصاب أحدا قط حزن فقال: "اللهم إني عبدك وابن

عبدك وابن أمتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحد من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور بصري وجلاء حزني وذهاب همي"، إلا أذهب الله حزنه وهمّه وأبدل مكانه فرحا. وفي رواية: ينبغي لكل من سمعها أن يتعلمها[1].

- وفي الخبر: من أصابه هم أو غم فليقل: "الله الله لا أشرك به شيئا" فإن الله يذهب غمه وهمّه.

- وقد كان النبي ﷺ يستعيذ من الهم والضيق صباحا ومساء بالدعاء المعروف الوارد في الورد

---

١) رواه الإمام أحمد في مسنده عن ابن مسعود.

اللطيف من أدعية الصباح والمساء للإمام الحداد:
"اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدَين وقهر الرجال..".

- قال الشيخ زروق اسم الله "الغفور" خاصيته: التوسعة ووجود العافية في البدن وغيره، ومن كتبه لمن به ضيق في النَّفَسِ وتعب في البدن وثَقُلَ في الجسم وتمسَّح به وشرب منه برئ بإذن الله تعالى وإن تمسَّح به ضعيف البصر على عينيه وجد بركة ذلك.

- وأيضا قال السهرْوردي: اسم الله "الواحد" يذكره من توالت عليه الأفكار الرديئة، فتذهب عنه وإن قرأه الخائف من السلطان بعد صلاة الظهر

خمسمائة مرة فإنه يأمن ويفرج همه ويصادقه أعداؤه والله أعلم.

- ومن المجربات لعلاج الهم والضيق قراءة قصيدة للإمام الحداد التي أولها:

الزم باب ربك واترك كل دون

واسأله السلامة من دار الفتون

والتي تليها من القصائد فكم نفع الله بها الخلائق خصوصا وعموماً نفعاً مبينا. وكم تلقى الأواخر عن الأوائل، وكم كان الحبيب أحمد بن زين الحبشي يميل إلى الأولى من القصائد ويشير ويوصي بها ويحبها ويأمر بها.

وقد شرح هذه القصيدة كثير من العلماء ولها عدة شروح، وذلك لعظم أهميتها، قال الحبيب العلامة جعفر بن أحمد بن زين الحبشي: "أردت أن أشرحها شرحا مستوفيا، فرأيت أن قوله – نفع الله به – فيها: (الله المقدر والعالم شؤون) يحتاج إلى مجلدات".

فعند قراءة هذه القصيدة ينشرح الصدر وتشعر بالراحة وبالتسليم للأمور لله وحده عز وجل.

والقصيدة هي: قال رضي الله عنه:

الزم باب ربك واترك كل دون

واسأله السلامة من دار الفتون

لا يضيق صدرك فالحادث يهون

اللَه المقدر والعالم شؤون

لا تكثر همك ما قدر يكون

فكرك واختيـــارك دعهمـــا وراك

والتدبير أيضاً واشهد من بـــراك

مـــولاك المهـــين إنـــه يـــراك

فوض له أمورك وأحسن الظنـــون

لا تكثر همك ما قدر يكون

لو ولم وكيف قـــول ذي الحمـــق

يعترض على اللّه الذي خلـــق

وقضى وقدر كـــل شـــيء بحـــق

يا قلبي تنبـــه واتـــرك المجـــون

لا تكثر همك ما قدر يكون

قد ضمن تعالى بـــالرزق القـــوام

في الكتاب المنزل نـــورا للأنـــام

فالرضا فريضة والسخط حـــرام

والقنوع راحة والطمع جنـــون

لا تكثر همك ما قدر يكون

أنت والخلائـــق كلـــهم عبيـــد

والإله فينا يفعـــل مـــا يريـــد

همك اغتنامك ويحك مـــا يفيـــد

القضاء تقدم فاغنم الـــسكون

لا تكثر همك ما قدر يكون

الذي لغيرك لا يصل إليك ججج

والذي قسم لك حاصـــل لــديك

فاشتغل بربك والــذي عليـــك

في فرض الحقيقة والــشرع المـــصوع

لا تكثر همك ما قدر يكون

شرع المصطفى الهادي البـــشير

خـــتم الأنبيـــاء البـــدر المـــنير

صلى الله عليه الــرب القـــدير

ما ريح الــصبا مالـــت بالغـــصون

لا تكثر همك ما قدر يكون

وقال رضي الله عنه:

خل عنك الهم يــا قلــبي الحــزين

وتوقــع واردا في كــل حــين

يشرح الصدر مــن الحــق المــبين

واعبد الله وكن بــه مــستعين

وارض بالله وكيل

إنه نعم الكفيــل

جل مولانا الجليل

إنه الــرزاق ذو القــوة المــتين

عم بالفــضل جميــع العــالمين

خل عنك الفكر في أمـــر مــضى

والذي يأتي وســلم للقــضاء

لا يضيق صدرك وإن ضاق الفــضاء

وارتقب لطفا خفيا يـــا ظـــنين

إن في الغيب عجائب

كم نعم طي المصائب

وأخو التدبير خائـــب

لم يزل في قبضة الــشك رهــين

لم يذق عيش العباد الــصالحين

وقال رضي الله عنه:

يا صابراً اصبر وبشر مـــن صـــبر
بالنصر والفرج القريـــب وبـــالظفر
نال الصبور بصبره مـــا يرتجـــي
وصفت له الأوقات من بعد الكدر
فاصبر على المحن القواصد وانتظر
فرجـــاً تـــدول بـــه دِوَل القـــدر
وإذا الحوادث أظلمت وتنكـــرت
فاسكن وإيـــاك التحـــرك والحـــذر
إن النوائب كالسحائب تنجلـــي
في سرعة ووجودها يـــضحي خـــبر

وإذا تطول إقامـــة مـــن حـــادث

كانـــت مبـــشرة بطـــول المنتظـــر

فاصبر هداك الله صـــبر الأتقيـــاء

الأبريـــاء الثـــابتين لـــدى الغـــير

واعلم بأن الكون مطبوع على التـــ

ـــغيير والتكدير فـــامعن في النظـــر

واغنم زمانـــك راحـــة وتروحـــا

ودع الهموم فإنها محـــض الـــضرر

وادخل ميادين التوكـــل والرضـــا

واشكر على ما ساء من حال وسَـــرْ

واقتد بتاج الأصفيا علـــم الهـــدى

زين الوجود (محمد) خـــير البـــشر